

診断洞察期における”Dramatic Confrontation”の応用

伊東 毅（東京）

要旨

キーワード：

1、はじめに

アドラー心理学にもとづくサイコセラピーは、クライアント自身がライフスタイルを洞察し、その誤りを修正していくことを目指している。

このためサイコセラピストは情報を収集し、診断洞察期に解釈投与 *interpretation* と正対 *Confrontation* を使って、ライフスタイルや問題の精神力動についての洞察を促すのである。その正対で使われる技法に、”Dramatic Confrontation”という技法がある。筆者がこの技法を実際に臨床で応用してみた結果、有益であった。そこで今回、この技法を臨床の中でどのように使うのかを、実例をまじえながら紹介したい。

2、”Dramatic Confrontation”

”Dramatic Confrontation”とは、芝居をしているようなかたちで正対することを言う。すなわち、クライアントが現在おこなっている誤った行動や信念を、誇張してドラマティックに見せることを言う。これによって、クライアントは自分自身のライフスタイルや問題の精神力動を洞察する、そして、その馬鹿らしさを客観的に見るが故に、そのようなライフスタイルを修正せざるをえなくなる。

来談者：「怖いんです。」

治療者：「何が怖いんですか？」

来談者：「心臓がドキドキして怖くなってしまふんです。」

治療者：「何か心臓のご病気をお持ちなんですか？」

来談者：「いいえ、検査してもらったんですが、心臓は異常がないと言われました。」

治療者：「ああ、そうですか。それで、どんなときにそのようになられるのですか？」

来談者：「突然何だかわからない不安に襲われて、心臓がドキドキするんです。」

この時点で、このクライアントの心臓に器質的疾患がないことが分かった、それと同時に、過度に自分の心臓にこだわりを持っている可能性が高いこともわかった。

治療者：「その後どうなりますか？」
来談者：「どんどん心臓がドキドキして脈拍も上がっていきんです。」
治療者：「それで？」
来談者：「で、どんどん怖くなっていきます。」
治療者：「最終的にどうなりますか？」
来談者：「ええっと、やっぱり心臓がドキドキして息苦しくなります。」

先の過度に心臓にこだわりをもっているのではないか、という治療者の推量が当たっている可能性が高いので、” Dramatic Confrontation” を使ってみる。

相談者：「それで心臓がドキドキして、張り裂けそうなくらいに早く心臓が高鳴って、息苦しさも増して、どうしようもなくなって、心臓がパンクしてしまい、救急車を呼んで、集中治療室に運ばれてしまったりするのですか？」

クライアントの「心臓がドキドキすると私はもう駄目だ」という信念の「もう駄目だ」という部分を誇張して伝えている。これが” Dramatic Confrontation” である。

来談者：「ハハハハ、いえ、それほどではないんですけど」
治療者：「じゃ、倒れてしまって立てなくなったりとか？」
来談者：「いいや、それほどまでもいかないんですけど？」
治療者：「では、どうなるのでしょうか？」
来談者：「ドキドキして… 30分ぐらいすとなおります。」
治療者：「ああ、そうなんですか。」
来談者：（小声で）「あれ、大したことないのかな？」

ここまで誇張してしまうと来談者は笑いだしてしまう。しかし、これはクライアントが無意識的に信じていることを誇張して治療者が言っただけなので、嘘を言っているわけではない。また、こちらが誇張したことを言った時点で、クライアントは自分の信じていることの馬鹿馬鹿しさにも気がつく。それも、治療者が「それはちょっと心配しすぎじゃないですか？」と言って押しつけているのでなく、来談者の内部で生じている。このため、正対時の治療抵抗も未然に防ぐことができるのである。

3、診断洞察期における応用例

診断洞察期で特に強調されなければならないことは、クライアントの中に洞察を生じさせることである。診断プロセスでは、治療者がクライアントを理解することよりも、クライアント自身が自分を理解することに主眼が置かれる。そして、その後続く再教育期に向かって方向づけられるようにデザインされなければならない。

この” Dramatic Confrontation” は、これを可能にするためにとても有効である。以下に診断洞察期において実際にどのように” Dramatic Confrontation” が使われているかを例示する。

〈事例〉

患者は 35 歳の専業主婦。夫と 10 才の娘がいる。当院に来院するまでに、5 年間一人で外出できない状態が続いている。夫が付き添ってくれるときにのみ外出は可能。彼女は一人になることをとても恐れていた。患者は夫から愛されたいという望みを持っているが、実際の夫婦仲はよくない。そのため、症状を使って愛のかわりに夫をひきつけている可能性が示唆された。また、症状を使ってまで愛されることに固執している点に、患者の誤った信念が隠されていると思われた。そこで、この点を洞察していけるように、治療をデザインしていった。この流れの中で、解釈投与の際に” Dramatic Confrontation ” を使用したので、その実際を以下に示す。

来談者：「小さいときの記憶では、よく熱が出ていたんです。」

治療者：「その熱の原因はなんだったんですか？」

来談者：「扁桃腺だったんですけど、40 度とか 41 度とか熱がすぐ出ていました。それで母親はしようがないから、病院に連れていくでしょう。きっと、そうやってこっちに向いてもらいたいから熱がでたのかなって思ったし、それは考えすぎかもしれないけど。自分の記憶ではかなり小さいときだったと思うんだけど。」

治療者：「そのとき、どんな気持ちでした？」

来談者：「やっぱり親が世話してくれて、母親は優しいし、いいなと思いました。」

治療者：「それでは、病気になると優しくしてもらえるんだ。」

来談者：「ええ、そうです。」

治療者：「では、もう一度そう言ってみてください。」

来談者：「私は病気になると、優しくしてもらえる。」

治療者：「どういう感じですか？」

来談者：「そうだと思う。」

治療者：「納得できてしまう？」

来談者：「そうですね（笑い）」

治療者：「そのようですね。納得できているような感じですね。」

来談者：「そうですね。」

治療者：「では、あなたが今病気であるのも、それと同じようにご主人に優しくしてもらうためなんじゃないですか？」

来談者：「ああ、そうかもしれない。そう思う。そうだと思います。」

ここで、病気の目的が、夫にこちらを向いてもらい、優しくしてもらうためであることがわかった。

続いて、何故病気を kullanarak まで優しくしてもらうことを求めるのか、に焦点をあて、その裏に潜む無意識的なライフスタイルを見つけたために話を続けた。

来談者：「でも、病気だといって優しくしてもらったのは小さいころで、小学生ぐらいの頃は虚弱だったけれども、さほどでもなかったわ。」

治療者：「そのころはどうやって親と関わっていたのですか？」

来談者：「友達と遊ぶのに一生懸命でね、ただ夜ね、やっぱり寂しかったです」

治療者：「寂しくてどうしていたの？」

来談者：「小さい頃は、母の実家の母屋の屋根裏部屋で寝ていたんですね。で、古い家で、私達の寝るところしか電気がついていなくて、木が見えていて、いつも寝るときは真っ暗な部屋で寝なくちゃいけないんですね。で、母は小さなころは一緒に寝ていてくれたんですけども、

やっぱり夜中になると、たぶん、仕事場の父について手伝ったりするので、フッと目がさめる
といたないんですね。すごく、その寝てる所から仕事場までいく間の庭が真っ暗で怖かったん
ですね。だからどうしてもワンワン泣いちゃって、怖くて泣いちゃうんですね。だから、怖い
の嫌いなんです」

治療者：「どうなりたかったのですか？」

来談者：「やっぱり、目がさめても母に寝ていて欲しかったです。」

治療者：「では、あなたが怖いよって感じていたのは、お母さんに側にいてということと同じ意
味だったのですね」

来談者：「そうですね。」

治療者：「では、あなたが今怖いよと言うときは何が言いたいんですか？」

来談者：「やっぱり側にだれかいて欲しいんでしょうね」

治療者：「どうして、そんなに一緒にいて欲しかったんでしょうかね？」

来談者：「わからないけどね…いて欲しかった」

治療者：「ひょっとして、私は愛してくれる人がいつもいないと生きていけないと思っていたん
じゃないの？」

来談者：「そうかな」

治療者：「ちょっと、そう言ってみて下さい。」

来談者：「私は愛してくれる人がいないと生きていけない。」

治療者：「ほんと？」

来談者：「えっ、うん。(笑い)」

治療者：「今も、そうなの？」

来談者：「そうやって言われると、わかんなくなっちゃうけど、たぶんそうだと思う。」

治療者：「あなたはそう信じているだろうけど、現実にそうだと思う？」

来談者：「うーん、そんなことないな、子供じゃあるまいし」

治療者：「あなたはいくつだったっけ？」

来談者：「35 です。(笑い)」

治療者：「35 才の私は愛してくれる人がいないと生きていけな—い、ってことになるのかな？」

来談者：「アハハハ、そうかな」

ここで、正対をするために” Dramatic Confrontation” を使用した。

治療者：「私は一人じゃ生きていけないわ。私は一人になったら、何にもできないし、無力だし、
そうなったら私は死んじゃうわ。だから誰かがいつでもどこへ行くときも私の側にいてくれな
いと、私は生きていけないんだわ」

来談者：「アハハハ」

治療者：「ちょっと、35 才の私は愛してくれる人がいないと生きていけないわ、と言ってみて下
さい。」

来談者：「35 才の私は愛してくれる人がいないと生きていけない」

治療者：「ほんと？」

来談者：「うん…。」

治療者：「あなたは、ほんとうに愛してくれる人がいないと生きていけないの？」

来談者：「子供みたいね (笑い)。そう信じているだけなんだと思う」

治療者：「それは信じているだけであって、嘘なんだ？」

来談者：「うん、そうです」

治療者：「じゃ、あなたが不安になったときには、鏡に自分の顔を写して、35才の私は愛してくれる人が側にいないと生きていけない、と自分自身に言ってみてください。それが鏡に写っている人の信じていることだから」

来談者：「ああ、そうですね。」

治療者：「で、何が起こるか見てきて。」

来談者：「何か効果あるんでしょうかね？」

治療者：「さあ、どうでしょうね。でも鏡に向かってこう言ってみてください。35才の私は愛してくれる人が側にいないと生きていけないわあ、怖いよ、怖いよって、あなたはそれを信じているのねって」

来談者：「アハハハ、笑っちゃいそう。やってみます」

このような流れで「私は一人では生きていけない」といったクライアントの誤った信念を正対した。そして、実際にクライアントの不安は激減し、現在は一人でも外出ができるようになってきている。

4、おわりに

この”Dramatic Confrontation”を行う手順は、

- i) クライアントの早期回想を徴収する
- ii) クライアントが行っている行動や持っている信念を探り出す
- iii) それを出来るだけ誇張して相手に伝える

というこれだけのことである。

しかし、この技法は先の例の中で使ったように、実際の臨床の中でとても有効で力強く使えるものである。また、基本的にはすべての来談者にたいして使うことができる。

ただし、この技法を使用する際に、注意しなければならない点がある。それは、カウンセラーの動き方次第で、クライアントは真剣に対応されていない、馬鹿にされているだけだ、と感じてしまう場合である。

それを防ぐためには、治療者とクライアントとの間にしっかりとしたラポールを形成する必要がある。治療者は、クライアントを援助しようとして動いているのだということが伝わるように、真剣に動いていなければならない。この雰囲気ができあがってからでないと、この技法は禁忌である。

結局、この技法もまた、アドレリアン・カウンセリングの基本である相互尊敬、相互信頼の関係の中で使用されなければ、害はあっても何の益にもならないのである。

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載